Guy DELAIRE

Être à l'aise en entretien

© Éditions d'Organisation, 2004
ISBN : 2-7081-3163-X

Éditions
d'Organisation

Sommaire

Introduction 13

Partie 1
L'entretien pas à pas

Chapitre 1 : Maîtriser la situation d'entretien 17

Identifier les objectifs 17
Connaître le déroulement 18
Les personnes présentes à l'entretien 19
Apprendre à se mettre en situation 21
Maîtriser les règles du jeu 21
Connaître les critères d'appréciation retenus 23

Chapitre 2 : Le sujet de l'entretien, c'est soi 27

Ce que l'entretien met en lumière 27
Un moral d'acier 30
La mise en scène de soi : identité et rôle 31
L'entretien, un excellent exercice de communication 32

© Éditions d'Organisation

Partie 2
Bien préparer sa prestation

Chapitre 3 : Soi : mode d'emploi 41

La préparation générale 41
Soigner ses comportements physiques 43
Se fabriquer un mental fort 45
Définir ses priorités 47
Définir ses objectifs intermédiaires 50
Lutter contre les facteurs de dérangement 51
Mise en pratique de l'entraînement à l'entretien 54

Chapitre 4 : Les objectifs et les moyens du développement personnel 55

Objectif santé 55
La nutrition 56
L'activité physique 56
La relaxation 56
L'expression corporelle 58
Les objectifs intellectuels 59
Les objectifs socio-affectifs 63
Les réactions de défense 63
Dominer son stress 65
Faire son propre diagnostic 67
Les barrages personnels 69
Comment réagir face à autrui 76
Cadre de référence 78
Déterminer points forts et points faibles 81
Accentuer ses points forts 83
L'analyse transactionnelle, outil de connaissance de soi et des autres 86

© Éditions d'Organisation

Chapitre 5 : Préparer l'entretien sur le fond 97

L'identité ou le regard sur soi 98
Comment être soi 99
L'image de soi 101
L'estime de soi 114
L'affirmation de soi 119
Le regard porté sur son expérience professionnelle 130
Comment procéder pour établir cet inventaire ? 132
Le projet d'évolution socioprofessionnelle 138

Chapitre 6 : Préparer l'entretien sur la forme 141

Le langage corporel 142
Les techniques de prise de parole 145
La respiration 145
La voix 147
L'articulation 149
S'entraîner à prendre la parole 152

Chapitre 7 : Pour une préparation continue 155

Des questions tous azimuts 155
Les questions personnelles 156
Votre personnalité tissée à partir des rapports familiaux 156
Votre personnalité à partir de votre auto-analyse 157
Votre personnalité à partir d'expériences vécues 158
Votre personnalité à travers vos activités 158
Les questions de connaissances 161
Les questions déroutantes 163

© Éditions d'Organisation

Partie 3
Se sentir à l'aise au cours de l'entretien

Chapitre 8 : Pour assurer une bonne prestation 175

Avant l'entretien 175
Le jour J 175
Tenue vestimentaire 175
Temps de déplacement 176
Maîtriser son trac 176
Développer les différentes facettes de son savoir-faire 178
Bien utiliser les techniques de communication 178
Organiser sa pensée 185
Mener l'entretien 185
Assumer son savoir-être avec naturel et sincérité 198
Savoir se présenter et présenter son parcours professionnel 198
Les positions de vie 201
Savoir exposer ses motivations 204
Montrer ses qualités relationnelles 212

Conclusion 215

Annexes

Correction des exercices 219
Chapitre 2, p. 34 – Questionnaire sur la communication 219
Chapitre 3, p. 52 – Autodiagnostic, mes voleurs de temps 222
Chapitre 5, p. 137 – Hiérarchisez vos valeurs 223
Chapitre 8, p. 199 – Autodiagnostic des positions de vie 223
Chapitre 8, p. 205 – Les motivations, Ici et maintenant 226

Bibliographie 227

© Éditions d'Organisation

Table des exercices

Questionnaire individuel sur la communication 34
Autodiagnostic : Mes voleurs de temps 52
Testez les attitudes mises en évidence par Porter 76
L'exercice « bilan-cible » 81
Le jeu de l'égogramme 90
Exercice : Arriver au « grand jour » 114
Exercice : Mesurer votre niveau d'estime de soi 116
Exercice : Améliorer le niveau d'estime de soi 117
Exercice : Établissez votre autodiagnostic 121
Exercice : Hiérarchisez vos valeurs 137
Exercices de respiration 145
Exercices d'articulation 150
Exercice : Prendre la parole en public 153
Questionnaire-répertoire 160
Exercice de connaissances 162
Exercice : Comment jouez-vous votre rôle de candidat(e) ? 166
Exercice d'évaluation de son niveau de stress 177
Exercices pour constituer vos propres ressources argumentaires 192
Exercice d'autodiagnostic des positions de vie 199
Exercice d'application : Ici et maintenant… 205

© Éditions d'Organisation